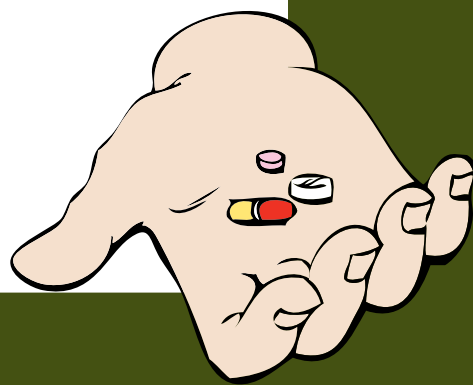


Życie bez nałogu



Co to nałóg?

Nałóg to zaburzenie psychiczne lub fizyczne, przy którym silnie albo okresowo pragniemy konkretny środków



Dlaczego popadamy w nałogi ?

- nuda i tzw. pustka emocjonalna – szukamy wrażeń lub czegoś, co da nam pobudzenie;
- stres – staramy się go rozładować poprzez różne aktywności (np. zakupy) czy substancje (np. alkohol czy narkotyki);
- gorsze radzenie sobie w trudnych sytuacjach;
- niska odporność psychiczna;
- traumatyczne i trudne wydarzenia w życiu.



Najczęstsze rodzaje nałogów :

korzystanie z internetu

Ponad połowa ankietowanych wskazuje, że dostęp do sieci jest usługą, do której są szczególnie przywiązani i nie łatwo byłoby im z niej zrezygnować.

picie kawy

nieznacznie przegrywa z internetem



oglądanie seriali oraz rozmowy telefoniczne

Badania z „Uzależnienia i ich konsekwencje” przeprowadzonego przez ARC Rynek i Opinia dla Rejestru Dłużników BIG InfoMonitor i BIK.

Nałogi o których rzadko się mówi

W programach przeciw nałogom często mówi się o narkotykach, alkoholu, Internecie, papierosach, jedzeniu, słodyczach, hazardzie, zakupach, pracy (pracoholizm), media społecznościowych, lekach.



Jednak rzadziej o nałogu od adrenaliny, od miłości, od chirurgii, plastycznej, od ćwiczeń, od opalania się (tanoreksję), od nadmiernej koncentracji na zdrowym jedzeniu (ortoreksję), przesadna dbałość o własną sylwetkę (bigoreksję), zastępowanie jedzenia alkoholem (alkoreksję)



Przez natłogi



cierpisz ty



cierpi twój
portfel

cierpi twoja
rodzina



cierpią twoi
przyjaciele



Różnice między nałogiem a uzależnieniem

Według osrodek-uzaleznien.pl : "Nałóg i uzależnienie to nie synonimy, które należy stosować zamiennie. Psychologia ukazuje nałóg, jako etap wcześniejszy niż uzależnienie. Zanim chory zatraci się w swoim uzależnieniu, popada w nałóg. Pojawiają się w jego zachowaniu uzależniające zachowania, które jeśli nie zostaną zatrzymane, to mogą przerodzić się w uzależnienie."



Sygnaty ostrzegawcze

- obsesyjne myślenie o czynniku uzależniającym, np. alkoholu, jedzeniu, zakupach;
- działanie automatyczne, np. odruchowe sięganie po telefon czy papierosy;
- brak samokontroli;
- tendencja do obwiniania innych (szczególnie widoczna u osób z nałogiem alkoholowym);
- zespół abstynencyjny po odstawieniu danej substancji (drażliwość, irytacja, wymioty, drgawki – dotyczy to głównie alkoholu i narkotyków, choć sama drażliwość może pojawić się również przy „odstawieniu” nałogowych zachowań).

<https://www.heydoc.pl/s/article/Nalogi-czym-sa-jak-z-nimi-walczyc>

Leczenie :



- odcięcie się od nałogu
- detoksykacja
- suplementy diety
- psychoterapia
- grupy wsparcia



Skutki

- problemy z narządami wewnętrznym,
- z powstałymi nowotworami,
- z powstałymi chorobami;

- utrata kontaktu z rodziną, bliskimi i przyjaciółmi
- przemoc nad rodziną i bliskimi

- śmierć

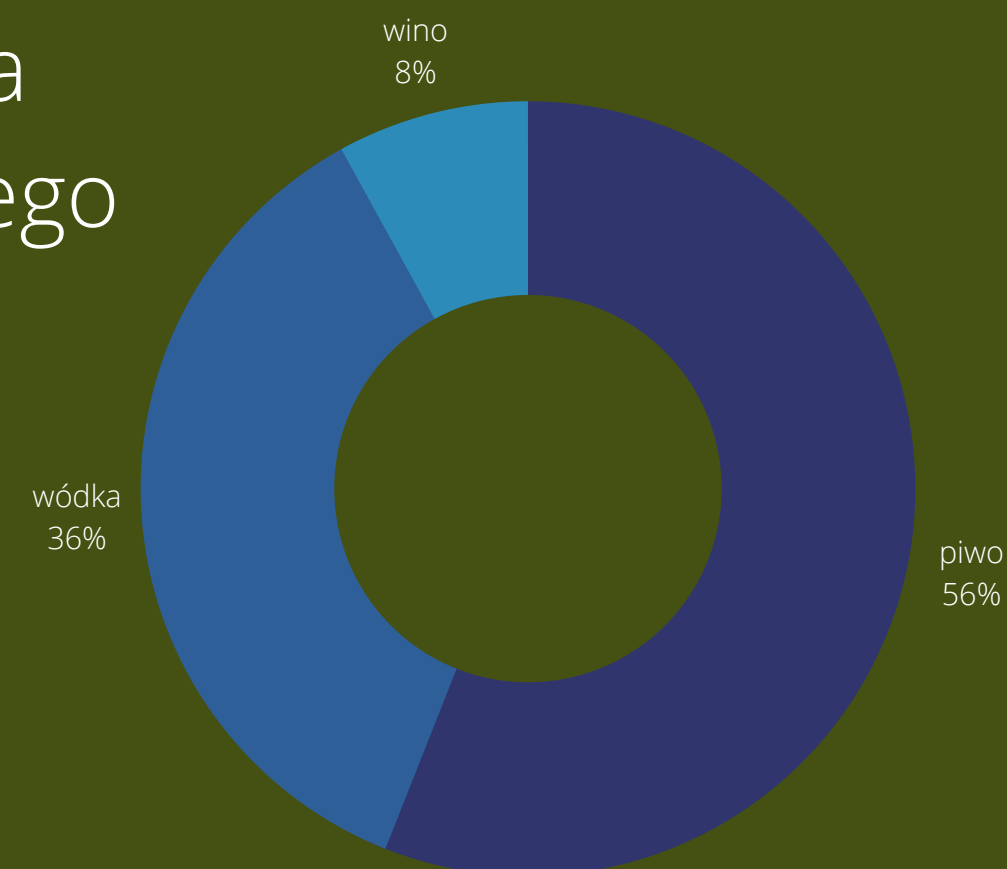
- choroby psychiczne,
- zaburzenia psychiczne,
- lęki;

- utrata pracy i źródła dochodów i wszystkich oszczędności(gody zarabiamy)
- utrata kontaktów z otoczeniem, utrata przyjaciół i najbliższych osób

- problemy z prawem
- długi
- problemy w pracy/szkole

Statystyki

- 47% mężczyzn i 23% kobiet w Polsce w wieku 16 i więcej lat jest palaczami tytoniu - Około 10 mln Polaków pali regularnie sztuk papierosów dziennie
- Co 10 sekund na świecie umiera ktoś na chorobę wywołaną paleniem tytoniu
- danych WHO w Polsce na jednego mieszkańca przypadało w 2016 roku średnio 10,4 litra czystego alkoholu etylowego,
- sprzedaży alkoholu przypada na około 300 osób
- Polacy piją piwo (56%) i wódkę (36%), rzadziej wino (8%),



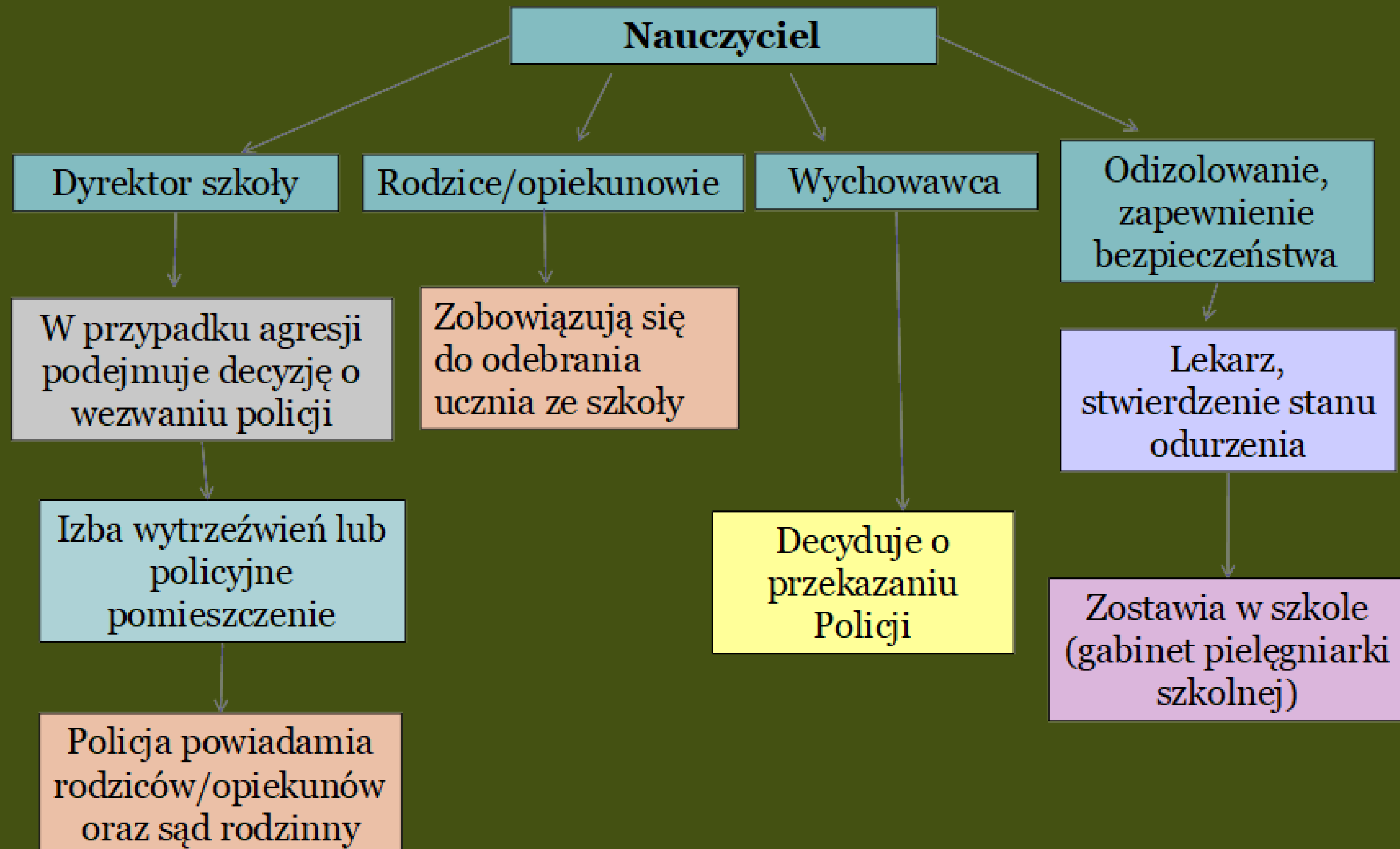
Profilaktyka

Według polskiego przysłowia: “Lepiej zapobiegać niż leczyć.”

Często w szkole prowadzone są zajęcia o uzależnieniach. Na takich zajęciach dowiadujemy się jakie są rodzaje nałogów, co możemy robić aby w nie popaść. W czasie warsztatów poznajemy skutki, przyczyny oraz uczymy się jak rozpoznawać osobę, która popadła w nałóg.



Nietrzeźwy uczeń w szkole





Boże, użycz mi pogody ducha,
abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić,
odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić,
i mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego.

-modlitwa o pogodę ducha odmawiana jest na
spotkaniach dla osób uzależnionych.



Nałóg

im dłużej w nim tkwisz, tym trudniej uciec

Dziękuję za uwagę